চোখের সহজ চিকিৎসা

বিনা চশমায় পূর্ণ দৃষ্টিশক্তি

ডাঃ আর, এস, আগরওয়াল

কলিকাতা
অমিয় লাইব্রেরী লিমিটেড
(শ্যামবাজার)

প্রকাশক ঃ—অমিয় লাইব্রেরী লিঃ
১৯, ভূপেন্দ্রবসু এভিনিউ
শ্যামবাজার, কলিকাতা

প্রথম সংস্করণ
পৌষ, ১৩৫৪

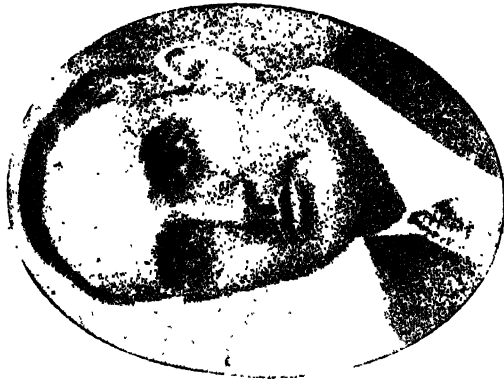
মূল্য ৷৷০

অনুবাদক
শ্রীরবীন্দ্রনাথ দাশ

মুদ্রক
শ্রীঅরবিন্দ আশ্রম প্রেস,
পণ্ডিচেরী

সূচীপত্র

হিজ্ হাইনেস্ দি মহারাজা অফ্ নেপাল

"চক্ষুরোগে ডাঃ আগরওয়ালের দক্ষতা এবং সামর্থ্য প্রভূত প্রশংসিত হইয়াছে।"

ভূমিকা

আধুনিক চিকিৎসার যথেষ্ট প্রসার সত্ত্বেও চোখের নানারকমের ব্যাধি এবং অন্ধত্ব ক্রমেই দ্রুত বাড়িয়া চলিয়াছে। আমি বিশ্বাস করি, চক্ষু-চিকিৎসার সব পদ্ধতিরই কিছু-না-কিছু উপকারিতা আছে। কিন্তু সে-সমস্ত পদ্ধতিরই সারাংশ-গ্রহণে আমেরিকার ডাক্তার বেট্স্ এমন এক অভিনব সমন্বয় অধুনা আবিষ্কার করিয়াছেন যাহাতে সর্ব্বাপেক্ষা বেশী ফল পাওয়া যাইতেছে। ইহা প্রাকৃতিক বিধিবিধানের উপরেই প্রতিষ্ঠিত। অনেক দুরারোগ্য চক্ষুরোগ আশাতীতভাবে খুব অল্প সময়ে সারিয়া গিয়াছে। কঠিন এবং ক্রমবর্দ্ধমান myopia, astigmatism, hypermetropia, detachment of retina, cataract, glaucoma, iritis, optic atrophy, amblyopia, squint প্রভৃতি ব্যাধিতে এই নব পদ্ধতির প্রয়োগে বিশেষ ফল দেখা গিয়াছে।

একটি ছেলের জন্মাবধি ডান চোখ অন্ধ ছিল; তিন ঘণ্টার চিকিৎসায় তাহা সারিয়া যায়। আরও দুইটি ছেলে প্রায় অন্ধ ছিল; তাহারা সারিয়া যায় তিন দিনে। অকুণ্ঠ কৃতজ্ঞতার সঙ্গে স্বীকার করি, এই চিকিৎসায় আমার বিপুল সাফল্যের মূলে আছে পণ্ডিচেরীর যোগীসম্রাট শ্রীঅরবিন্দের সংস্পর্শ, আশ্রয় এবং আশীর্ব্বাদ।

পরপৃষ্ঠায় কয়েকটি প্রশংসাপত্র দেওয়া হইল।

বিনা চশমায় পঙ্গু দৃষ্টিশক্তির আরোগ্য এবং প্রতিবিধান কি করিয়া সম্ভব তাহা এই পুস্তিকা-পাঠে পাঠকেরা অবগত হইবেন। বিস্তৃত জানিতে হইলে আমার Mind and Vision, Prevention and Cure of Myopia, Eye Troubles In Old Age পুস্তকপাঠে জানা যাইবে।

ডাক্তার আগরওয়ালের চক্ষু-চিকিৎসালয়:—দিল্লী জংশন হইতে প্রায় এক মাইল দূরে বাঙ্গালী আগ্রা হোটেলের নিকট ১৫, দরিয়াগঞ্জ ঠিকানায় অবস্থিত। রোগীদের থাকিবার বিশেষ সুবন্দোবস্ত আছে। ভারতবর্ষের সব স্থান হইতে তাঁহারা আসেন এবং চিকিৎসা-কালীন সময় সেখানে থাকেন। গরীবদের বিনা মূল্যে চিকিৎসা করা হয়। ফি, ঔষধ এবং পুস্তকের বিক্রয়লব্ধ মূল্য হইতে ইনষ্টিটিউটের যাহা আয় তৎসমস্তই ইনষ্টিটিউটের রক্ষা এবং উন্নতিকল্পে ব্যয়িত হয়। ডাক্তারদের জন্য পোষ্টগ্রাজুয়েট ট্রেনিং-এর ব্যবস্থা আছে। ইনষ্টিটিউট সোমবারে বন্ধ থাকে।

প্রশংসাপত্র

Iris ও Cataract :

"Chronic Iris ও Cataract-এ ভুগিতেছিলাম। দৃষ্টিশক্তি ক্রমেই ক্ষীণ হইয়া আসিতেছিল। লেখাপড়ার কাজ কিছু করিতে পারিতাম না। ...ডাক্তার আগরওয়ালের চিকিৎসাধীনে থাকার পর আমার দৃষ্টিশক্তির উন্নতি হইয়াছে। এখন লেখাপড়ার কাজ করিতে পারি।... "

—লর্ড অরুণসিংহ, রায়পুর।

High and Progressive Myopia :

"—৮—০ চশমা ব্যবহার করিতেছিলাম।...অল্পদিনের মধ্যেই দৃষ্টিশক্তি আশ্চর্য্যরূপে বাড়িয়া গিয়াছে। ডাঃ আগরওয়াল আরোগ্যের আশা-দূত রূপে আসিয়া আমাকে আশাতীত শান্তি দিয়াছেন। সকৃতজ্ঞ ধন্যবাদ জানাই।" —হিজ্ একসেলেন্সী সার মোহন সামসের জং বাহাদুর রাণা, কে, সি, আই, ই, নেপালরাজ্যের প্রধান সৈন্যাধ্যক্ষ।

Detachment of Retina :

"অত্যন্ত হঠাৎ আমার ডান চোখে এই ব্যাপারটা ঘটে। ডাঃ আগরওয়াল আমাকে চোখের কয়েকটি খুব সহজ ব্যায়াম করিতে উপদেশ দেন। প্রায় দেড় মাসের মধ্যেই অত্যাশ্চর্য ফল পাইয়াছি। এখন ডান চোখে স্বাভাবিক ভাবেই দেখিতে পাই।" —শ্রীযুক্ত বি, এল, রাসতুগী, ভূতপূর্ব্ব এম, এল, এ।

Amblyopia :

"গুরুকুল কাণ্ডারীর সত্যবান ভাল দেখিতে পাইত না। দুই সপ্তাহেই স্বাভাবিক দৃষ্টি ফিরিয়া পাইয়াছে…।" —কাপ্তেন রামচন্দ্র, সিভিল সার্জন (অবসর প্রাপ্ত)।

Hypermetropia :

"প্রায় আঠার বৎসর কাল উচ্চশক্তির চশমা ব্যবহার করিয়াও আজ আমি বিনা চশমায় অতি ক্ষুদ্র অক্ষর পর্যন্ত পড়িতে পারি।"

—ডাঃ এস, সিংহ, ব্যারিষ্টার, পাটনা।

Myopia :

"আমার স্ত্রী এবং ছেলেমেয়েদের চোখ এখন খুব ভাল। আপনার কার্যের জন্য সকৃতজ্ঞে ইনষ্টিটিউটের সাহায্যকল্পে যৎসামান্য ১০১৲ টাকা পাঠাইলাম।" —দি অনারেবল সার আকবর হাইদারী।

বিনা চশমায় নিখুঁত দৃষ্টি

চোখের কাজ—

দেখা কাজটি passive, আয়াসশূন্য। চোখের কোন চেষ্টা ব্যতীতই বস্তুদের আমরা দেখি, যে-ভাবে আমরা তাহাদের স্পর্শ অনুভব করি, শ্রবণ বা স্বাদগ্রহণ করি। আমরা যাহা দেখি তাহা আসলে অক্ষিপটে (retina) প্রতিফলিত চিত্রের মানসিক ব্যাখ্যা। অর্থাৎ আমরা শুধু তাহাই দেখি যাহা আমরা দেখিতেছি বলিয়া চিন্তা বা কল্পনা করি। কল্পনা নিখুঁত হইলে দৃষ্টিও নিখুঁত হইবে।

একটি স্নেলেন টেষ্ট কার্ড (Snellen Test Card) লও। যতদূরে রাখিলে তুমি বেশ ভাল দেখিতে পাও সেখানে ধরো। "O" ইংরাজী অক্ষরটির মধ্যস্থ সাদা জমিতে দৃষ্টিপাত করো এবং কার্ডখানির সাদা জমির সঙ্গে উক্ত সাদা জমির তুলনা করো। সহজেই দেখিবে যে ভিতরটা বাহির অপেক্ষা অধিক সাদা। একটি কাগজ লও। তাহাতে "O" অক্ষরটির সমপরিমাণ একটি ছিদ্র করো। তৎপর কাগজটি "O" অক্ষরটির উপর এমনভাবে স্থাপিত করো যাহাতে উহার চারিদিকের কালো রেখা দেখা না যায়। এখন অক্ষরটির মধ্যস্থ সাদা জমি লক্ষ্য করো।...অতঃপর কাগজ সরাইয়া লও। দেখিবে সাদা রঙের প্রকৃতিতে বদল হইয়াছে অর্থাৎ উহা আরও সাদা দেখা যাইতেছে। অক্ষরটির কালো অংশ ঢাকা দিলে ভিতর বাহির সবই সমান সাদা দেখায়। অতএব, এটা প্রত্যক্ষতঃ দেখাইয়া দেওয়া যায় যে যাহা নাই তাহাই তুমি দেখিতেছ, বস্তুতঃ তুমি কার্ডের সাদা জমির তুলনায় "O" অক্ষরটির মধ্যস্থ সাদা জমিকে আরও সাদা দেখ না।

যাহা সত্যই নাই অথচ তুমি দেখ, বুঝিতে হইবে বস্তুতঃ তুমি তাহা দেখিতে পাও না, শুধু কল্পনা করো। "O" অক্ষরের মধ্যস্থ সাদা জমি তুমি যত বেশী সাদা কল্পনা করিতে পারিবে, অক্ষরটি তোমার চোখে তত বেশী স্পষ্ট হইবে। একটি অক্ষর স্পষ্ট হইলে টেষ্টকার্ডের সব অক্ষরই স্পষ্ট হইবে। "O"র মধ্যস্থ সাদা জমির নিখুঁত কল্পনার অর্থ কালোর নিখুঁত কল্পনা। কেননা কালোর নিখুঁত কল্পনা না হইলে সাদারও নিখুঁত কল্পনা করিতে পারিবে না। মন যখন পরম শান্তিতে থাকে চোখ স্বাভাবিক ভাবে কাজ করে।

বিকল দৃষ্টির কারণ—

দৃষ্টিদোষের কারণ একদৃষ্টে তাকান কিংবা জোর করিয়া দেখা। দেখার জন্য জোর চেষ্টা করিয়া দেখাতে চোখের স্বাভাবিক কাজ বাধা পায়। দূরের জিনিষে এইরূপ তাকানর ফলে মাইয়োপিয়া (myopia) হয় অর্থাৎ দূরের জিনিষ ভাল দেখা যায় না ; কাছের জিনিষে হয় হাইপারমেট্রোপিয়া (hypermetropia)। ছোট ছাপা অক্ষর পড়িলে myopia হয় ইহা ভুল, বরঞ্চ ঠিক ইহার বিপরীত। ছোট ছাপা অক্ষর পড়িলে মাইওপিয়ায় উপকার হয়। চোখের অন্যান্য অসুখের অনেক ক্ষেত্রেই কারণ ঐ একদৃষ্টে তাকানর অভ্যাস। সাধারণ ডাক্তারদের এই ধারণা যে Iris ও retinaর অসুখগুলি উপদংশ (syphilis), pyorrhoea প্রভৃতির জন্য হইয়া থাকে ; তাঁহারা উপদংশ প্রভৃতির চিকিৎসা করিয়াও চোখের অসুখ সারাইতে পারেন না। কিন্তু দেখা গিয়াছে, ডাঃ বেট্‌সের পদ্ধতি অনুসরণ করিয়া একদৃষ্টে তাকানর অভ্যাস দূর করা যায় এবং চক্ষুকে শান্তভাবে কাজ করিতে শিখান যায় ও অতি অল্প সময়ের মধ্যে ভাল হওয়া যায়।

বার্দ্ধক্য দৃষ্টিশক্তির ক্ষীণতার কারণ এইরূপ বিশ্বাস ভ্রান্ত। বার্দ্ধক্যের জন্য যখন নাক, কান প্রভৃতি সচরাচর তাহাদের কার্য্যে অক্ষম হইয়া পড়ে

না তখন চক্ষুই বা কেন অক্ষম হইবে? ইহা পরীক্ষিত সত্য যে, চোখের কষ্ট করিয়া দেখা নিবারণ করিতে পারিলে বার্দ্ধক্যজনিত সকল রকম চোখের দোষ আরোগ্য করা যায়। চোখের সামান্য গোলমালে চশমা-ব্যবহার এবং সর্বদা ব্যবহার যন্ত্রণা বাড়াইয়া তোলে এবং অনেক ক্ষেত্রেই চোখের ভয়ানক ক্ষতি করে।

ক্ষীণ স্বাস্থ্য এবং যৌন কু-অভ্যাস মাইওপিয়ার কারণ ইহাও ঠিক নহে। যেহেতু ঐসব দোষে দোষী বহু লোকেরই চোখের কোন অসুখ নাই। আবার স্বাস্থ্যবান লোকের চোখে নানারকমের অসুখ দেখিতে পাওয়া যায়। অবশ্য খারাপ স্বাস্থ্য বা যৌন-কদাচার চোখের ক্লান্তিকে বাড়াইয়া দিতে পারে বা ক্লান্তির দিকে আগাইয়া দিতে পারে কিন্তু মূল কারণ হইতে পারে না।

চিকিৎসা ঃ—চক্ষুর দোষ হইলে পড়াশুনা বন্ধ করা বা দূরে দেখা বন্ধ করা প্রকৃত প্রতিকার নয়। দূর দৃষ্টি বা নিকট দৃষ্টি সম্বন্ধীয় চক্ষুদোষের মূল কারণ মানসিক ক্লান্তি দূর করাই প্রকৃত প্রতিকার। চোখ দেখার জন্যই। তবে যদি খোলা থাকিলেও না দেখিতে পায় তাহার কারণ চোখকে বেশী পীড়িত করা হইয়াছে এবং তিরোবর্ত্তনের (refraction) দোষ বেশী হইয়াছে। সেইজন্যই চোখ দেখিতে পায় না। কেমন করিয়া চক্ষু ব্যবহার করিতে হয়, কেমন করিয়া দৃষ্টিযোগ অভ্যাসের দ্বারা ঠিকমত দৃষ্টিকে কেন্দ্রীভূত করিতে হয়, তাহা শিখিতে হইবে।

দৃষ্টিযোগ দ্বারা চক্ষু ব্যবহারের শিক্ষা

দৃষ্টিযোগ। অক্ষিপটের (retina) এমন একটি স্থান আছে যাহা সর্বাপেক্ষা স্পর্শালু (sensitive)। ডাক্তারী ভাষায় তাহাকে 'ম্যাকিউলা লুটিয়া' বলে। যখন বিশেষ একটিমাত্র জায়গায় দৃষ্টি স্থিরভাবে নিবদ্ধ হয় চক্ষু তখন আর সমস্ত হইতে সেই জায়গাটিকেই সর্বাপেক্ষা স্পষ্ট দেখে। অতএব যে-চক্ষুতে কোন দোষ নাই তাহা যখন কোন বস্তুর একটি অংশের দিকে দৃষ্টি নিবদ্ধ করে তখন সে-অংশটি সর্বাপেক্ষা ভাল দেখে। অন্য অংশকে সেইরূপ ভাল দেখে না। চক্ষুর এই গুণকে দৃষ্টিযোগ (central fixation) বলে। দৃষ্টিযোগ তখনই নিখুঁত হয় যখন চক্ষু একটি ক্ষুদ্র অক্ষরের কোন অতি ক্ষুদ্র অংশকে অন্যান্য অংশ অপেক্ষা ভাল দেখিতে পায়। সকল রকম চক্ষুদোষেই এই দৃষ্টিযোগের ব্যতিক্রম দেখিতে পাওয়া যায়।

দৃষ্টিযোগের উন্নতি করিতে হইলে স্নেলেন টেষ্ট কার্ডের (Snellen Test Card) সাহায্য লওয়া প্রয়োজন। কার্ডখানি হাতে লও। প্রথম অক্ষর 'সি'-র ঠিক নীচে সাদা জমিতে দৃষ্টি নিবদ্ধ রাখ। দেখিবে অক্ষরটি সম্পূর্ণ দেখিতে পাইলেও উর্ধ্বাংশ হইতে নিম্নাংশটি অধিকতর স্পষ্ট দেখিতে পাইতেছ। তারপর 'সি'-র ঠিক উপরে সাদা জমিতে দৃষ্টি রাখো। দেখিবে নিম্নাংশ অপেক্ষা উর্ধ্বাংশ স্পষ্টতর দেখিতেছ। এইরূপে তিনবার দৃষ্টি উপর হইতে নীচে এবং নীচ হইতে উপরে লইয়া যাও। ঠিক এইভাবে টেষ্টকার্ডের ষষ্ঠ কিংবা সপ্তম ছত্র পর্যন্ত ক্ষুদ্রতর অক্ষরগুলির উপরেও অভ্যাস কর। অক্ষরের যে-অংশ দেখিতেছ তাহা যদি সর্বাপেক্ষা স্পষ্ট না দেখা যায় তাহা হইলে আধ মিনিটের জন্য চক্ষু মুদ্রিত করিয়া কালো কিংবা সাদা

করায়ন

(Palming)

ধীরে চক্ষু মুদ্রিত করিয়া দুই হাতের চেটো দিয়া চক্ষুদ্বয় ঢাকিয়া দিবে, যেন চোখের তারার উপর আদৌ চাপ না পড়ে।

রঙ স্মরণ করো। তাহার পর চক্ষু খুলিয়া অক্ষরটির উপর পূর্বোল্লিখিত-ভাবে অভ্যাস করো। তৎপর টেষ্টকার্ডটিকে তোমার নিকট হইতে ক্রমশঃ দুই, তিন, চার, পাঁচ, ছয়, সাত, আট, নয়, দশ ফিট দূরে রাখিয়া দৃষ্টিযোগ অভ্যাস করো। এই সময় মাঝে মাঝে করায়ন (palming) করিবে। কোন অক্ষরের এক অংশ অন্যাংশ অপেক্ষা ভাল দেখা যদি তোমার পক্ষে সম্ভব না হয় তাহা হইলে একটি ছত্রের কোন অক্ষরকে এমনভাবে দেখ যেন তাহার পরের অক্ষরটি উহা অপেক্ষা অস্পষ্ট দেখায়। কোন বই পড়িবার সময় দৃষ্টিযোগ ঠিক রাখিতে হইলে প্রত্যেক ছত্রের ঠিক নীচে সাদা অংশে তোমার দৃষ্টি নিবদ্ধ রাখিয়া পড়িবে। তাহা হইলে লক্ষ্য করিবে যেমন প্রত্যেক কথাটি তোমার দৃষ্টির সমীপে আসিতেছে তেমনি সেইটি অন্য কথা-গুলি হইতে স্পষ্টতর হইয়া উঠিতেছে। পড়িবার সময় মৃদুভাবে চোখের পাতা ফেলিবে।

ওঁ অক্ষরের প্রতি দৃষ্টিযোগ অভ্যাস

দৃষ্টিশক্তির উন্নতি করিতে হইলে ওঁ অক্ষরের প্রতি দৃষ্টিযোগ অভ্যাস খুব উপকারী। ওঁ অক্ষরের চার্ট তোমার নিকট হইতে যতদূর পর্যন্ত রাখিলে তুমি বেশ ভাল দেখিতে পাও ততদূরে রাখো। তৎপর অভ্যাসের সময় ক্রমে ক্রমে তোমার নিকট হইতে চার্টের ব্যবধান তিন ফুট পর্যন্ত বাড়াইয়া দিবে।

(ক) ওঁ অক্ষর যেখান হইতে প্রথম সুরু হইয়াছে তৎপ্রতি দৃষ্টি রাখো। দেখিবে অক্ষরটির অন্যান্য অংশ হইতে দৃষ্টিনিবদ্ধ অংশ অধিকতর স্পষ্ট দেখিতেছ। ধীরে ধীরে অক্ষরটির সমগ্র অংশটির উপর দৃষ্টি চালিত করো। দেখিবে প্রত্যেক ক্ষেত্রেই দৃষ্ট অংশ অন্যান্য অংশ হইতে স্পষ্টতর দেখিতেছ।

(খ) ওঁ অক্ষরের চারিদিকে কোণযুক্ত লাইন আছে। এক প্রান্ত হইতে অপর প্রান্ত পর্যন্ত প্রতিটি কোণের উপর দৃষ্টি চালিত করো। দেখিবে যে-অংশটি যখন দেখিতেছ সে-অংশটি তখন অন্যান্য অংশ হইতে অধিকতর স্পষ্ট দেখিতেছ।

যখন এইরূপ অভ্যাসে বাধা পাইবে, চোখ বন্ধ করিয়া কালো কিংবা সাদা রঙ স্মরণ করিবে। পুনরায় কথিতমত অভ্যাস করিয়া যাইবে।

দৃষ্টিযোগ ওঁ চার্ট

চোখের যথাযথ ব্যবহার

চোখের পাতা। দেখার ব্যাপারে চোখের পাতার কাজ খুব গুরুত্ব-পূর্ণ। উপরের পাতা নিম্নমুখী থাকিবে যাহাতে চোখ আধখোলা অবস্থায় থাকে। উপরে বা সম্মুখে দেখিতে হইলে চোখ ঐ আধখোলা অবস্থায় রাখিয়া চিবুক তুলিবে। ইহাতে চোখের উপর-পাতার ক্লান্তি অনেক কম হয়। মাইওপিয়াতে যাহারা ভোগে তাহাদের পক্ষে চোখের পাতার যথাযথ ব্যবহার জানা অতি প্রয়োজন।

চোখ মিটমিট করা। ধীরে ধীরে চোখের পাতা ফেলাকে blinking বা চোখ মিটমিট করা বলে। এইটিই হইতেছে চোখের পাতার প্রাথমিক সর্ব্বাপেক্ষা সহজ এবং সর্ব্বাপেক্ষা প্রয়োজনীয় ক্রিয়া। এই ক্রিয়াতে উপরের পাতা একটুখানি নীচের দিকে নামিয়া চোখের মণি আবৃত করে, পরে আবার উঠিয়া যায়। ইহা চোখকে বিশ্রাম দিবার দ্রুত উপায় এবং সমস্ত দিন ব্যক্তির অজ্ঞাতসারে ইহা আপনা হইতেই হইয়া যাইতে পারে। খেঁচুনি বা ঝাঁকুনির সহিত চোখের পাতা ফেলা ভুল।

যে-কোন অক্ষরের প্রতি চোখ মিটমিট করার কাজ বন্ধ করিয়া স্থির-ভাবে দৃষ্টি দাও দেখিবে অক্ষরের কালো রঙ ফিকা হইতে সুরু করিয়াছে। পুনরায় চোখ মিটমিট করো, দেখিবে অক্ষরটির কালো রঙ ফিরিয়া আসিতেছে।

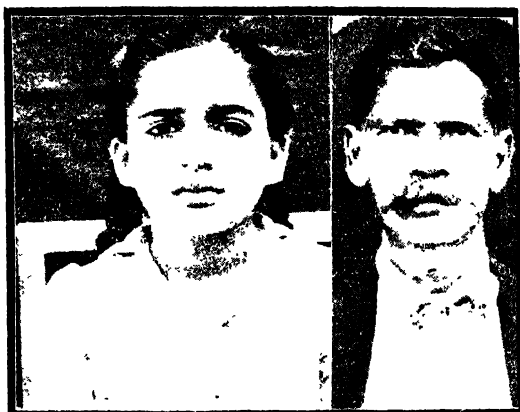
কোন শিশুর চোখ লক্ষ্য করিও। দেখিবে সে একদৃষ্টে তাকান জানে না, সে প্রায়ই চোখ মিটমিট করিতেছে। ইহাতে তাহার চোখ যথেষ্ট বিশ্রাম পায়। মিনিটে অন্ততঃ দশবার চোখ মিটমিট করার কাজ হওয়া দরকার।

বই পড়া। বই চোখের সমান্তরালভাবে ধরিতে নাই। চোখের এমন কি চিবুকেরও নীচে ধরিয়া পড়িতে হয়। প্রতি ছত্র পড়িতে অন্ততঃ দুইবার চোখের পাতা ফেলিবে। রৌদ্রে পড়া উচিত নয় কারণ তাহাতে চোখে আলোর ঝাঁঝ্ লাগে। উহা চোখের পক্ষে খারাপ। শুইয়া পড়িতে বাধা নাই যদি মাথা উপরের দিকে তুলিয়া পড়া যায় এবং ঘন ঘন চোখের পাতা ফেলার কাজ করা হয়। পড়িবার সময় চোখের পাতা ফেলার কাজ বন্ধ করা অত্যন্ত ভুল।

ক্ষুদ্র অক্ষর। এ কথা ঠিক নয় যে, সভ্যতার অনেক অপরিহার্য্য দোষের মধ্যে অতি ক্ষুদ্র ছাপার অক্ষর পড়া একটি দোষ। পরন্তু যদি চোখকে পীড়িত না করিয়া ক্ষুদ্র ছাপার অক্ষর ঠিকমত পড়িতে পারা যায় তাহা হইলে সকল সময়ই উহাতে উপকার পাওয়া যায়। যত মৃদু আলোকে এবং চোখের যত কাছে ধরিয়া ক্ষুদ্র ছাপার অক্ষর পড়া যায় তত বেশী উপ-কার পাওয়া যায়। এই উপায়ে অনেকের চোখের ভীষণ যন্ত্রণা কয়েক মিনিটেই, এমন কি মুহূর্ত্তের মধ্যেই আরোগ্য করান সম্ভব হইয়াছে। কারণ যদি কষ্ট করিয়া পড়িতে হয় তাহা হইলে স্বল্পালোকে এবং চোখের কাছে অতি ক্ষুদ্র ছাপার অক্ষর পড়াই যাইবে না। অতএব অতি ক্ষুদ্র অক্ষর পড়িলে শ্রমশূন্য ভাবে চক্ষু ব্যবহার করার অভ্যাস হয়। অন্যপক্ষে চোখ ক্লান্ত হইলেও, সাধারণতঃ মানুষ যতখানি দূরে বই ধরিয়া পড়ে ততখানি দূরে বই ধরিয়া বেশী আলোতে বড় অক্ষরে ছাপা বই পড়া যায়। প্রতিকূল অবস্থায় অতি ক্ষুদ্র ছাপার অক্ষর পড়া আয়ত্তে আসিলে সাধারণ অবস্থায় সাধারণ ধাঁচের ছাপা অক্ষর পড়া খুবই সহজ হইয়া আসে। দৈনিক ক্ষুদ্র ছাপার অক্ষর পড়া অভ্যাস করিলে চাল্সে রোগ (presbyopia) হইতে পারে না, হইলেও সারিয়া যায় এবং বৃদ্ধবয়সের অনেক চক্ষুরোগ নিবারিত হয়।

চলন্ত যানে পাঠ। প্রায়শঃই এইরূপ সাবধান করিয়া দেওয়া হয় যে, যাহারা তাহাদের চোখের দৃষ্টি অক্ষত রাখিতে চায় কদাচ তাহারা চলন্ত যানে পাঠ করিবে না ; কিন্তু যেহেতু আধুনিক মানবজীবনের সময়ের একটা বৃহৎ অংশ চলন্ত যানেই কাটিয়া যায় এবং অনেকেই অন্য কখনও পড়িবার সময় করিয়া উঠিতে পারে না, তাহাতে ইহা আশা করা বৃথা যে, তাহারা চলন্ত যানে পাঠ বন্ধ করিয়া দিবে। ভাগ্যক্রমে এইরূপ সাবধান করিয়া দেওয়ার যৌক্তিকতা ঘটনার দ্বারা প্রমাণিত হয় না। যাহা দেখিতেছি তাহা যখন কমবেশী দ্রুতভাবে সরিতে থাকে, তখন প্রথম প্রথম চোখের ক্লান্তি কিছুটা হয়, দৃষ্টিশক্তিও কিছুটা কমিয়া আসে সত্য ; কিন্তু তাহা সর্বদাই সাময়িক এবং শেষমেশ এইরূপ অভ্যাসে দৃষ্টির উন্নতিই হয় দেখা যায়।

লেখা। লেখার সময় কলমের মুখের উপর দৃষ্টি রাখিবে। এবং কলম যেমন চলিবে দৃষ্টিকেও সেই সঙ্গে চালিত করিবে ও ঘন ঘন চোখের পাতা ফেলিবে। সাধারণতঃ আমরা লেখার সময় সামনে লিখিয়া চলি কিন্তু পিছনের অক্ষরের দিকে দৃষ্টি রাখি। ইহা ঠিক নহে।

সেলাই। অনেক স্ত্রীলোকের সেলাইয়ের কাজে চোখে ব্যথা হয় এইরূপ প্রায়ই শুনা যায়। অনেক সময় সেলাইয়ের কাজ একটু করিতেই তাহাদের চোখ টনটন করে, মাথা ধরে। তাহারা এই ভুল করে যে, তাহারা একদৃষ্টে চাহিয়া থাকে এবং অনেকক্ষণ পরে পরে চোখের পাতা ফেলে। কিন্তু তাহাদের উচিত ঘন ঘন চোখের পাতা ফেলা এবং সূঁচের গতির সঙ্গে সঙ্গে দৃষ্টি চালিত করা অর্থাৎ যখন সেলাই করিবে দৃষ্টি থাকিবে সূঁচের মুখে, যখন মাঝে মাঝে সূঁচ সুদ্ধ হাত উপরে তুলিবে তখনও দৃষ্টি থাকিবে সূঁচের দিকে। ইহাতে চোখ ক্লান্তি হইতে রক্ষা পায়।

১। চোখের পাতার নির্ভুল ব্যবহার — চোখের পাতার ভুল ব্যবহার
২। সিনেমা দেখার নির্ভুল পদ্ধতি — সিনেমা দেখার ভুল পদ্ধতি

সেলাই কি ভাবে করিতে হয় (সূচের সঙ্গে সঙ্গে দৃষ্টিকে চালিত করা)

সেলাইয়ে ভুল (দৃষ্টি সেলাইয়ের কাপড়ে নিবদ্ধ)

30 FEET

R B

20 FEET

T F P

15 FEET

5 C G O

10 FEET

4 K B E R

5 FEET

3 V Y F P T

4 FEET

2 Q C O G D O C

3 FEET

R Z 3 B 8 S H K F O

2 FEET

F T Y V P E C O O B R K S 6

স্নেলেন আই টেষ্টিং চার্ট (পকেট সাইজ)

যত কয় তত নয়

থত মত অত ভয়

নয় নয় নয় নয়

ঘন ঘন গর জন

কড় কড় ঝম ঝম

মট মট শন শন

উন মন ছল ছল

ভয় নয় চল চল

হর হর বম বম

কন খল ঝল মল

বন পথ দর শন

চল চল শত দল

বল সব জয় জয়

শত দল নম নম

রিডিং টেষ্ট টাইপ

Fundamentals

By

W. H. Bates, M. D.

1. Glasses discarded permanently.

2. Central Fixation is seeing best where you are looking.

3. Favorable conditions: Light may be bright or dim. The distance of the print from the eyes, where seen best, also varies with people.

4. Shifting: With normal sight the eyes are moving all the time.

5. Swinging: When the eyes move slowly or rapidly from side to side, stationary objects appear to move in the opposite direction.

6. Long Swing: Stand with the feet about one foot apart, turn the body to the right—at the same time lifting the heel of the left foot. Do not move the head or eyes or pay any attention to the apparent movement of stationary objects. Now place the left heel on the floor, turn the body to the left, raising the heel of the right foot. Alternate.

7. Drifting Swing. When practicing this swing, one pays no attention to the clearness of stationary objects, which appear to be moving. The eyes wander from point to point slowly, easily, or lazily, so that the stare or strain may be avoided.

8. Variable Swing: Hold the forefinger of one hand six inches from the right eye and about the same distance to the right, look straight ahead and move the head a short distance from side to side. The finger appears to move.

9. Stationary Objects Moving: By moving the head and eyes a short distance from side to side, being sure to blink, one can imagine stationary objects to be moving.

10. Memory: Improving the memory of letters and other objects improves the vision for everything.

11. Imagination: We see only what we think we see, or what we imagine. We can only imagine what we remember.

12. Rest: All cases of imperfect sight are improved by closing the eyes and resting them.

13. Palming: The closed eyes may be covered with the palm of one or both hands.

14. Blinking: The normal eye blinks, or closes and opens very frequently.

15. Mental Pictures: As long as one is awake one has all kinds of memories of mental pictures. If these pictures are remembered easily, perfectly, the vision is benefited.

সিনেমা। সাধারণের ধারণা সিনেমা দেখা চোখের পক্ষে বড় খারাপ এবং অনেক সময় দেখা যায় বটে যে, সিনেমা চোখের যন্ত্রণা ও দৃষ্টির ক্ষীণতার কারণ হইয়াছে। তবে সিনেমা ঠিকমত দেখিতে জানিলে তাহাতে দৃষ্টির উন্নতি হয় বই খারাপ কিছু হয় না। যখন চোখ পীড়িত বোধ করে, বুঝিতে হইবে দর্শক সহজভাবে দেখিতে জানে না, সে চোখে জোর দিয়া দেখে। ইহা বন্ধ করিতে পারিলে সর্বদাই দৃষ্টির উন্নতি হয় এবং সিনেমা দেখার অভ্যাস দীর্ঘকাল ধরিয়া চলিতে থাকিলে চোখের অনেক অসুখ সারিয়া যায়।

কি ভাবে সিনেমা দেখিতে হয়ঃ—সোজাভাবে বসিয়া চোখের উপরের পাতা অর্দ্ধেকের বেশী না তুলিয়া চিবুক খানকটা উপরে তুলিয়া দেখিবে এবং ঘন ঘন চোখের পাতা ফেলিবে। অন্যথা চোখ পীড়িত হইবে।

সূর্যচিকিৎসা ও করায়ন

(Sun Treatment and Palming)

(ক) **সূর্যচিকিৎসা** :—চোখের সর্বপ্রকার অসুখে সূর্য অশেষ কল্যাণকর। ইহা দ্বারা কখন কখন আমরা অত্যাশ্চর্য্য ফল পাইয়া থাকি। সূর্যকিরণ সেবন করা প্রত্যেকেরই কর্তব্য।

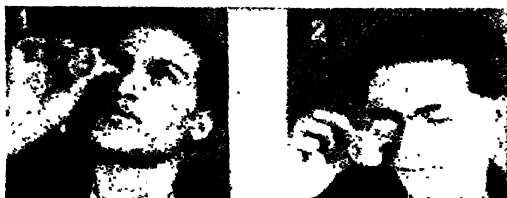
সূর্যচিকিৎসার পদ্ধতি :—চোখ বন্ধ করিয়া সূর্যের দিকে মুখ রাখিয়া আরামে বসিবে। এক পাশ হইতে অন্য পাশে শরীরকে মৃদু মৃদু দুলাইবে। দশ হইতে ত্রিশ মিনিট কাল এইরূপ করিতে থাকিবে। সকাল কিংবা সন্ধ্যার পূর্ব্বে, যখন সূর্যের আলো প্রখর নয় তখন, সূর্যসেবনের পক্ষে প্রশস্ত কাল। শরীরের অসোয়াস্তি হইতে আরম্ভ করিলে সঙ্গে সঙ্গে সূর্য-সেবন বন্ধ করিয়া দিবে। সূর্যসেবনের পর ছায়ায় আসিয়া ঠাণ্ডাজলে চোখ ধুইবে।

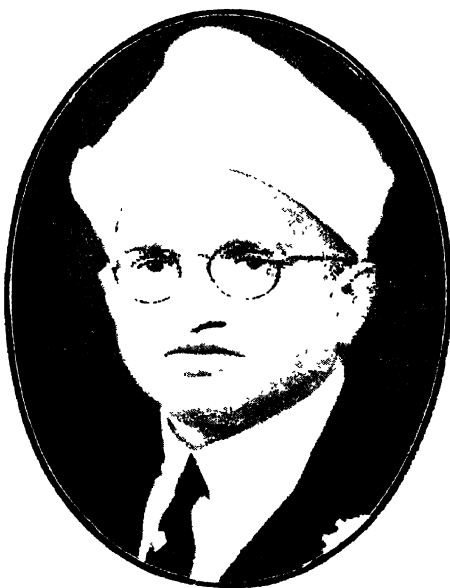
জল দিয়া চোখ ধোওয়া চোখের পক্ষে বিশেষ উপকারী। ইহাতে চোখ সুস্থ ও সবল থাকে। চোখে মৃদুভাবে ঠাণ্ডাজলের ঝাপটা দিতে পারো। ইহাতে চোখের ক্লান্তি দূর হয়। অথবা একটি আঁখিপাত্রকে (eye-cup) ঠাণ্ডা জলে পূর্ণ করিয়া চোখের সঙ্গে এমন ভাবে লাগাও যেন পাত্রটির নীচের ধার চোখের নীচের পাতাকে স্পর্শ করে আর উপরের ধার খোলা থাকে। চোখকে নীচু করিয়া পাত্রের জলের মধ্যে চোখ মিটমিট করিবে। এইভাবে

সূর্য্য-চিকিৎসা

আতসী কাচের সাহায্যে
সূর্যরশ্মি ঘনীভূত করিয়া
মুদ্রিত চক্ষুর উপর ফেলা

মুদ্রিত চক্ষু লইয়া তীব্র
আলোকের সম্মুখীন হওয়া

চক্ষু-স্নান

ভুল পদ্ধতি

ঠিক পদ্ধতি

Mr. K. Sanjiva Rao, Chairman,

Federal Service Commission

"This is to express my appreciation of the excellent work Dr. Agarwal is doing.···My son's vision was 6/60 and 6/36. After two months treatment by Dr. Agarwal, his vision was 6/12 and 6/9. No greater testimony is required of the efficacy of the methods of his treatment."

প্রত্যেক চোখ এক মিনিট কিংবা দুই মিনিটকাল ধৌত করিবে। আঁখি-পাত্রের দ্বারা চক্ষুকে চাপিয়া ধরা অথবা মাথা উপরের দিকে তোলা ঠিক নয়। একটা পরিস্কৃত গামলার জল রাখিয়া তাহাতে মুখ ও চোখ ডুবাইয়া উল্লিখিতভাবে ধৌত করা যাইতে পারে।

(খ) করায়ন (**palming**) ঃ—মৃদুভাবে চোখ বুঁজিয়া করতল দিয়া আবৃত করিবে, এমনভাবে যেন চোখে কোন চাপ না পড়ে। ইহাকে করায়ন বলে। করায়নের দ্বারা যখন সমস্ত আলোক আড়াল করা যায় তখন চোখের সম্মুখে সম্পূর্ণ অন্ধকার দেখিতে হয়, যেন একটি সম্পূর্ণ অন্ধকার ঘরের মধ্যে রহিয়াছ। করায়নের সময় অন্ধকার যদি ঘনকৃষ্ণ না হয় এবং অন্যান্য রঙ দেখা যায় তবে বুঝিবে তোমার মন ও চোখ উভয়ই ক্লিষ্ট হইয়াছে। এই ক্লিষ্টতা দূর করিবার জন্য কোন গাঢ় কালো জিনিষ কল্পনা করিবে কিংবা কোন প্রীতিকর দৃশ্য স্মরণ করিবে, যথা ফুল, নদীবক্ষে ভাসমান নৌকা, আকাশে সঞ্চরমান মেঘ ইত্যাদি। কাহারও কাহারও পরিচিত জিনিষ স্মরণ করিতে ভাল লাগে, যথা ডাক্তারের পক্ষে ছুরী, বালিকার পক্ষে পুতুল, প্রসূতির পক্ষে শিশু। কল্পনা বা স্মরণ যখন পূর্ণাঙ্গ হইবে করতল দিয়া পুনরায় চক্ষু আবৃত করিবে। তখন চক্ষু বন্ধ করিয়া করায়ন করিলে চক্ষুর সম্মুখে সবই ঘনকৃষ্ণ অন্ধকার দেখিবে। দুই হইতে পাঁচ মিনিট বা তদূর্ধ্বকাল করায়ন করা চলিতে পারে। ঐ সময় কনুই দুইটি টেবিলের উপর ভর দিয়া রাখিবে অথবা কনুইয়ের নীচে বালিশ রাখিয়া ঐরূপ অভ্যাস করিতে পারো। করায়ন শেষ হইলে, চক্ষু-পরীক্ষার চার্ট লইয়া দৃষ্টিযোগ অভ্যাস করিবে। তাহা হইলে দূরদৃষ্টির ক্ষীণতার উপশম হইবে। আর যদি তোমার নিকটদৃষ্টি ক্ষীণ হয় তাহা হইলে রিডিং টেষ্ট টাইপের (reading test type) কার্ড লইয়া দৃষ্টিযোগ অভ্যাস করিবে। প্রায় ক্ষেত্রে প্রথমবারেই উপকার দর্শে। উপকার স্থায়ী করিতে হইলে

কিছুকাল উপরিউক্ত পদ্ধতিতে অভ্যাস চালাইতে হইবে। 'Mind and Vision' নামক বইখানি পড়িলে এতদ সম্বন্ধে বিস্তৃত জানা যাইবে।

শ্বেতরেখা। ছাপার বইতে দুই ছত্রের মধ্যবর্তী ফাঁক জায়গাকে শ্বেতরেখা বলে। এই পুস্তকে নিখুঁত দৃষ্টিসম্বন্ধে মূল জ্ঞাতব্য বিষয়গুলি অতি ক্ষুদ্র অক্ষরে ছাপা হইয়াছে (Fundamentals' পৃষ্ঠা ১৬)। উহার শ্বেতরেখাগুলির প্রতি দৃষ্টিপাত করো অথবা ক্ষুদ্রতম ছাপা অক্ষরের (photo print এর) শ্বেতরেখাগুলির প্রতি দৃষ্টিপাত করো। ছত্রের এক প্রান্ত হইতে অপর প্রান্ত পর্যন্ত অক্ষরের ঠিক নীচে শ্বেতরেখার প্রতি সমান্তরালভাবে চোখ বুলাইয়া যাও। প্রতি ছত্রে অন্ততঃ একবার মৃদুভাবে চোখের পাতা ফেলিও। অক্ষর দেখিবার জন্য চোখে জোর দিয়া চোখ পীড়িত করিও না। লক্ষ্য করিবে শ্বেতরেখার উপরের অক্ষরগুলি পূর্বাপেক্ষা স্পষ্টতর দেখিতেছ। অক্ষরগুলি স্পষ্ট হইলে মন আপনাআপনি পড়িয়া যাইবে। তুমি চেষ্টা করিয়া অক্ষরগুলির দিকে চাহিবে না। শ্বেতরেখার প্রতি দৃষ্টিপাত অভ্যাস করিলে পড়িবার দৃষ্টিশক্তি বৃদ্ধি পায় এবং চোখের বেদনা ও অসোয়াস্তির উপশম হয়।

অপসরণ (Shifting)—চোখের দৃষ্টিকে একস্থান হইতে অন্যস্থানে সরানকে অপসরণ বলে। সুস্থ চক্ষু কখনও একস্থানে নিবদ্ধ থাকে না, অনবরত একস্থান হইতে অন্যস্থানে সরিয়া যায়। ইহা চোখের পক্ষে বিশেষ উপকারী। এই অভ্যাস ঠিক থাকিলে চক্ষু সহজে ক্লান্ত হয় না এবং এই অভ্যাসের দ্বারা চোখের ক্লান্তি দূর হয়। পদব্রজে কিংবা যানবাহনে গমনের সময় লক্ষ্য করা যায় মাটি গাছপালা যেন বিপরীত দিকে সরিয়া যাইতেছে। এটা ভ্রম কিন্তু এই ভ্রম চক্ষুর পক্ষে বিশেষ উপকারী। এই জন্যই ডাক্তার বেট্স্ চক্ষুকে সুস্থ করিবার জন্য swinging বা দোলন অভ্যাস করিতে বলিয়াছেন।

দীর্ঘ দোলন। চোখের ব্যথা বা অসোয়াস্তি নিবারণের জন্য দীর্ঘ দোলন বেশ উপকারী। ইহাতে ভাল নিদ্রা হয়। নিদ্রার আগে এবং পরে পঞ্চাশ হইতে একশত বার দুলিতে পার। এক ফুট ব্যবধানে দুই পা রাখিয়া দাঁড়াও। বাম পায়ের গোড়ালি তুলিয়া সমস্ত শরীরকে ডান দিকে ঘুরাও। মাথা বা চোখ নাড়াইও না। আশেপাশের স্থির বস্তু-সকল নড়িতেছে বলিয়া ভ্রান্তি হইবে, সেদিকে মনোযোগ দিও না। তোমার বাম পায়ের গোড়ালি মাটিতে নামাও এবং ডান পায়ের গোড়ালি তুলিয়া বাম দিকে সমস্ত শরীরটাকে ঘুরাও। এইরকম পর পর করিয়া যাও।

বিদ্যালয়ে অদূরদৃষ্টির (Myopia) প্রতিকার

বিদ্যালয়ে অধিকাংশ ছেলেমেয়েদের চোখের দোষ দেখিতে পাওয়া যায়। অনেক চেষ্টাতেও ইহার প্রতিকার করা যায় নাই।

তুমি যাহা আগে কখনও দেখ নাই তাহা প্রথম দৃষ্টিতেই খুব স্পষ্টভাবে দেখিতে পারো না। যখনই কোন নূতন জিনিষ চোখে পড়ে স্বভাবতই তাহা ভাল করিয়া দেখিবার জন্য চোখে চাপ পড়ে এবং তাহার ফলে সকল সময়ে তিরোবর্ত্তনের দোষ (errors of refraction) উদ্ভূত হয়। ব্ল্যাকবোর্ডে কোন নূতন লেখা বা অঙ্ক বা দূরের কোন মানচিত্র ছেলেমেয়েদের যখন দেখিতে হয় তাহারা ভাল দেখিতে পায় না কারণ উক্ত জিনিষগুলি চোখের পূর্ব্বপরিচিত নয়, যদিও অন্যক্ষেত্রে তাহাদের দৃষ্টি সম্পূর্ণ স্বাভাবিক থাকে। কিন্তু যখন পরিচিত কোন বস্তু দেখা যায় এইরূপ কিছু দোষ হয় না।

আধুনিক শিক্ষাপদ্ধতি যেরূপ তাহাতে ছেলেমেয়েদের মানসিক ক্লান্তি বড় বেশী হয়। ইহাতে ভাল দেখিতে পারার পক্ষে বাধা ঘটে। উল্লিখিত তথ্যের সাহায্যে ইহার প্রতিকার করা যাইতে পারে। মন যখন ক্লিষ্ট থাকে তখন কোন জিনিষ ভাল করিয়া দেখা অসম্ভব। পরিচিত বস্তুর দিকে দৃষ্টিপাত করিয়া ছেলেমেয়েরা যদি সহজভাবে দেখিতে সমর্থ হয়, তাহা হইলে অপরিচিত বস্তু দেখিবার সময়েও তাহারা ঐ সহজভাব রক্ষা করিতে সমর্থ হয়।

স্নেলেন টেষ্টকার্ড লইয়া অভ্যাস। প্রত্যেক ক্লাসের দেওয়ালে একটি স্নেলেন টেষ্টকার্ড টাঙাইয়া রাখিবে। প্রতিদিন ক্লাস আরম্ভ হইবার পূর্ব্বে ছাত্রেরা (যে যেখানে বসে সেখান হইতেই) কার্ডের প্রথম ছত্র হইতে

যতদূর নীচেকার ছত্র পর্য্যন্ত পারে, একবার করিয়া নীরবে পড়িবে। প্রথম-বার দুইচোখ দিয়া, তাহার পর প্রত্যেক চক্ষু করতল দ্বারা ঢাকিয়া অপর চক্ষুদ্বারা স্বতন্ত্রভাবে পড়িবে, দেখিবে যেন চক্ষুগোলকের উপর কোন চাপ না পড়ে। প্রতিদিন স্কুলের কার্য আরম্ভ হইবার পূর্বে উল্লিখিত অভ্যাসের জন্য পাঁচ মিনিট সময় রাখিবে। প্রত্যহ পাঁচ মিনিটের অভ্যাস এক সপ্তাহের মধ্যেই ছেলেমেয়েদের দৃষ্টিশক্তি উন্নত করিবার পক্ষে যথেষ্ট; কাহারও যদি চোখের দোষ থাকে, ঐ সময়ের মধ্যেই তাহা সারিয়া যাইবে।

সমাপ্ত